Mein Lebensplan

Wo ist mein Platz mit dem, was ich kann?

Wenn du viel mitbringst und trotzdem nicht weißt, wo es gebraucht wird.

Eine Einladung, deinen Platz neu zu gestalten

Kommt dir das bekannt vor?

- Du bringst Erfahrung, Sorgfalt oder Fähigkeiten ein. Trotzdem bleibt die Antwort aus.
- Eine Aufgabe oder Rolle, die lange zu dir gehört hat, trägt nicht mehr wie früher.
- Dein Alltag ist gefüllt. Doch du fragst dich, wo du mit dem, was du gern tust, etwas bewirken kannst.

Wenn Schweigen persönlich wird

- Aus „Was passt hier nicht?“ wird schnell die Frage: „Bin ich überhaupt noch wichtig?“
- Noch mehr Kontakte, Sichtbarkeit oder Aktivität können dann wie eine zusätzliche Aufgabe wirken.
- Wenig Resonanz sagt etwas über die Passung von Beitrag, Menschen, Bedarf und Umfeld. Sie entscheidet nicht über deinen Wert.

Worum es im Lebensplan geht

Du musst dich nicht neu erfinden. Du darfst neu sortieren, was in dir und deinem Leben bereits vorhanden ist.

- Du nimmst wahr, was dich interessiert, belebt oder trägt.
- Du erkundest, für wen oder womit du etwas bewirken möchtest und welche Reaktionen du erkennst.
- Du prüfst, was dir Sinn gibt, was tragfähig ist und welcher kleine Versuch jetzt zu dir passt.

Drei Wege zum Einstieg

Du musst noch nicht wissen, wohin die Reise führt.

- Erfahrungsspur: Du beginnst bei einer Situation, in der du dich aufmerksam, lebendig oder weniger belastet erlebt hast.
- Anregungsspur: Beispiele und Gespräche helfen dir, eigene Möglichkeiten zu entdecken.
- Resonanzspur: Du beginnst dort, wo du etwas eingebracht hast und wenig oder keine Reaktion erkennen konntest.

Was zeigt mir die Landkarte?

1 Was ich gern tue	2 Für wen oder mit wem	3 Was ich geben möchte	4 Wie andere darauf reagieren	5 Was mich erfüllt	6 Was tragfähig ist	7 Was mich unterstützt	8 Mein nächster Versuch
							
Bei welchen Tätigkeiten werde ich aufmerksam, lebendig oder ausdauernd?	Für welche Menschen, Themen oder Lebensbereiche könnte das Bedeutung haben?	Was möchte ich beitragen, ermöglichen, verbessern oder bewahren?	Woran merke ich Interesse, Nutzen, Freude, Dank, Kritik oder Widerspruch?	Was daran fühlt sich sinnvoll und zu mir passend an?	Was passt zu meiner Kraft, meiner Lebenslage und meinen Grenzen?	Welche Menschen, Fähigkeiten, Orte und Bedingungen helfen mir?	Was kann ich klein, konkret und lernoffen ausprobieren oder beobachten?
Das nehme ich mit	Das nehme ich mit	Das halte ich fest	Das halte ich fest	Das halte ich fest	Das halte ich fest	Das nehme ich mit	Das halte ich fest
Eine Tätigkeit, die ich weiter erkunden möchte	**Menschen oder ein Thema, denen ich mich zuwenden möchte**	**Ein Beitrag, den ich anbieten möchte**	**Eine Reaktion, die ich besser verstehen möchte**	**Was für mich daran sinnvoll und passend ist**	**Eine Grenze oder Bedingung, die ich berücksichtige**	**Eine Unterstützung, die ich nutzen möchte**	**Mein kleiner Versuch: Was mache ich bis wann?**

Sie verbindet das, was dir entspricht, mit möglicher Wirkung, Erfüllung und einem nächsten Versuch.

Wie die Lebensplan-Reise dich unterstützt

Du arbeitest nicht auf eine fertige Antwort hin. Du sammelst Hinweise und prüfst sie im wirklichen Leben.

- Einfache Fragen und ausgewählte Anregungen helfen dir, auch bei einem leeren Blatt zu beginnen.
- Im Austausch kannst du unterscheiden, was du beobachtet hast und was du bisher nur vermutest.
- Am Ende steht ein kleiner Versuch, aus dem du lernen und deinen weiteren Weg entwickeln kannst.

Wie finde ich ein passendes Angebot?

Du möchtest den Lebensplan in einer Online-Reise, einem Tagesseminar oder im Coaching kennenlernen?

ARNOLD Councellors

arnold-councellors.de
hans-peter@arnold-councellors.de

team-f

team-f.de · Veranstaltungen

Frage nach „Mein Lebensplan“, dem gewünschten Format und den nächsten Terminen.